

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillahtulkhaer, M. (2016) 'Pengaruh Pemberian Latihan Pliometrik Jump To Box Terhadap Perubahan Tinggi Lompatan Pada Pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Sulawesi (Persis) Bina', Universitas Hasanuddin.
- Abdul Rahman, S. (2015) 'Kecepatan, Meningkatkan Meter, Lari Latihan, Dengan Banding, Interval Banding, D A N', *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 4(1), pp. 1–6.
- Arifin, Z. (2015) 'Journal Of Physical Education , Sport , Health And Recreations Ekstrakurikuler Olahraga Di Smp Negeri Se- Kecamatan', 4(2), Pp. 1567–1573.
- Chamari, K., Chaouachi, A. and Racinais, S. (2015) 'Anaerobic power and capacity', *Biomedical and Health Research*, 75(September 2016).
- Chan, F. (2012) 'Strength Training (Latihan Kekuatan) Oleh : Faizal Chan , PORKES FKIP Universitas Jambi', *Cerdas Sifa*, Edisi No.1. Mei – Agustus 2012, 1(1), pp. 1–8.
- Changela, P. K., Shri, S. and Sheth, K. K. (2012) 'The Correlational Study of the Vertical Jump Test and Wingate Cycle Test as a Method to Assess Anaerobic Power in High School Basketball Players', *International Journal of Scientific and Research Publications*, 2(6), pp. 2250–3153. Available at: www.ijsrp.org.
- Dwi, N. A. (2016) 'Perbedaan Pengaruh Countermovement Jump Dengan Isometric Hip Flexion Exercises Terhadap Peningkatan Vertical Jump Pada Pemain Bulutangkis', Pp. 1–18.
- Fadli, Z. (2014) 'Profil Kondisi Fisik Atletik Hoki Tim Putra Sumut Persiapan Kejurnas', *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 13(1), pp. 34–43.
- Fauzi (2007) 'Pengaruh Latihan Pliometrik Modifikasi terhadap Power Otot Tungkai pada Olahraga Bolavoli', 2, pp. 291–308.
- Giriwijoyo, S. And Sidik, Dikdik Zafar (2012) *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Edited By A. Kamsyach. Bandung: Pt Remaja Rosdakarya.
- Handayani, H. P. (2010) *Basketball Arena*.
- Henryk Król, W. M. (2012). A Comparison of Mechanical Parameters Between the Counter Movement Jump and Drop Jump in Biathletes, 34(September), 59–68. <https://doi.org/10.2478/v10078-012-0064-y>
- Impellizzeri, F. M. et al. (2007) 'Effect of plyometric training on sand versus grass on muscle soreness and jumping and sprinting ability in soccer

- players', *British Journal of Sports Medicine*, 42(1), pp. 42–46. doi: 10.1136/bjism.2007.038497.
- Kashmira, S. And Seema, S. (2011) 'Comparison Between Depth Jump And Counter- Movement Jump For Increasing Vertical Jump Height In Male Badminton Players Abstract ', 1(1).
- Lesmana, S. (2012) 'Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Beban Terhadap Kekuatan Dan Daya Tahan Otot Biceps Brachialis Ditinjau Dari Perbedaan Gender (Studi Komparasi Pemberian Latihan Beban Metode Delorme dan Metode Oxford Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan dan Fisioterap', pp. 1–30.
- Lichtwark, G. A. and Wilson, A. M. (2007) 'Is Achilles tendon compliance optimised for maximum muscle efficiency during locomotion?', *Journal of Biomechanics*, 40(8), pp. 1768–1775. doi: 10.1016/j.jbiomech.2006.07.025.
- Mackenzie, B. (2005) 101 Performance Evaluation Tests. Edited by B. Mackenzie. London: Electric Word plc.
- Mariyanto, M. (2010) 'Manfaat Pemanasan dalam Latihan Olahraga', pp. 525–542.
- Nagano, A., Komura, T. and Fukashiro, S. (2007) 'Optimal coordination of maximal-effort horizontal and vertical jump motions – a computer simulation study', *BioMedical Engineering OnLine*, 9, pp. 1–9. doi: 10.1186/1475-925X-6-20.
- Novianti, I. G. . S. W., Winaya, I. M. N. And Tianing, N. W. (2014) 'Latihan Skipping Dengan Teknik High Step Meningkatkan Tinggi Loncatan Pemain Bola Basket Putra Di Smpn 1 Denpasar 1i.G.A', 0.
- Patikas, D. (2014) 'Stretch Shortening Cycle in Childhood', *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. Elsevier B.V., 117, pp. 60–66. doi: 10.1016/j.sbspro.2014.02.179.
- Perikles, E. Y., Mintarto, E. and Hasan, N. (2016) 'Pengaruh Latihan Jump To Box , Front Box Jump , dan Depth Jump Terhadap Peningkatan Explosive Power Otot Tungkai dan Kecepatan', *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 6(1).
- Safitri, N. (2016) 'Perbedaan pengaruh static Stretching dan Squat Jump Dengan dynamic Stretching dan Squat Jump Terhadap power Tungkai Pemain futsal gabungan futsal Bantul', Pp. 1–18.
- Shrivastava, S. and Dudhale, S. (2015) 'Effect of Specific Physical Fitness Programme on Lower Body Explosive Power of Male Cricketers', *Research Journal of Physical Education Sciences*, 3(7), pp. 1–3.

- Siswantoyo (2014) 'Peningkatan Power Tungkai Pesilat Remaja Melalui Latihan Pliometrik', 1, Pp. 7–38.
- Surohudin, M. A. (2013) 'Pengaruh Latihan Ballnastic Terhadap Kelincahan Pada Pemain Sepakbola Usia 15-18 Tahun'.
- Swarjana, I. ketut (2016) Metodologi Penelitian Kesehatan. Edited by M. Bendatu. yogyakarta.
- Syaifuddin (2012) Anatomi Fisiologi: Kurikulum Berbasis Kompetensi untuk Keperawatan & Kebidanan. 4th edn. Edited by M. Ester. Jakarta: Buku Kedokteran ECG.
- Turner, A. N. and Jeffreys, I. (2010) 'The Stretch-Shortening Cycle : Proposed Mechanisms and Methods for Enhancement', (October 2017). doi: 10.1519/SSC.0b013e3181e928f9.